Bezpłatny dodatek do Nr. 42 „Bluszczu".

ROK II PAŹDZIERNIK 1928 r. NR. 10

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO I KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. — PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. — REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 — KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



O ODMŁADZANIU

Hasłem dzisiejszej mody stało się odmładzanie. Odmładzamy się wszyscy, dążąc rozmaitemi możliwemi sposobami do tego, aby się nie starzeć. To powszechne odmładzanie spostrzega się zwłaszcza w świecie kobiecym, gdyż obecnie niema poprostu starszych pań: wyszły one z mody, zniknęły z horyzontu. Wszystkie natomiast są młode, a przynajmniej—młodo wyglądające.

Bardzo jeszcze niedawno istniały przepisy ubrania i uczesania, stosownie do różnego wieku. Prawie na każde 5 lat były inne fasony sukien, kapeluszy i okryć. Starsze panie ubierały się, ruszały, a nawet mówiły inaczej — odpowiednio do swego wieku. No, i naturalnie zajmowały stanowisko starszych pań conajmniej o 20 lat zawcześnie. Matka dorastających córek, często jeszcze zupełnie młoda i urocza kobieta, o ile nie chciała się narazić na śmieszność, musiała być zrezygnowaną z życia, poważną matroną.

Dziś—tempo życia, wspólna praca zawodowa matki i córki, wspólne uprawianie sportu, branie udziału w zabawach—zniwelowały różnicę wieku. Kobieta nowoczesna żywa, ruchliwa, energiczna, pracowita i dzielna—jest przytem elegancka i estetyczna. Wyszedłszy z zacisza domowego, idzie śmiało i dzielnie przez życie, narówni z mężczyzną biorąc żywy i czynny udział w pracy zawodowej dla zdobycia podstaw materjalnego bytu.

Kobieta nowoczesna zdaje się być bardziej dodatnim typem, aniżeli dawniejsza, zaniedbana i zdradzana przez męża, „femina domestica". Nic więc dziwnego, że szeroki ogół kobiet, dla których utrzymanie piękności fizycznej jest warunkiem szczęścia, pragnie wyzyskać wszelkie istniejące sposoby dla zachowania największego skarbu życia — młodości i urody.

Stosują się obecnie operacje odmładzające, w postaci przeszczepiania gruczołów, oraz operacje upiększające, chirurgiczne, które zapomocą noża robią cuda. Wyrzuca się za jednym zamachem nadmierną ilość tłuszczu z jamy brzusznej, poprawia zniekształcenie biustu, formuje się kształt kończyn dolnych, oraz tuszuje i sprowadza do minimum wszelkie nieestetyczne braki.

Operacje chirurgiczne w ostatnich czasach zyskały nadobre prawo obywatelstwa, zwłaszcza wśród kulturalnego społeczeństwa. Obok operacyj poprawiających zniekształcenia ciała, istnieje cały szereg zabiegów, które z łatwością usuwają nieestetyczne braki w postaci brodawek, włosów, plam i t. d. W tych wypadkach światłolecznictwo daje cudowne wyniki.

W ostatnich czasach leczenie gruczołowe, wstrzykiwanie podskórne, lub zażywanie tabletek wyciągów gruczołów jajnikowych daje bardzo dobre rezultaty. Leczenie to opiera się na doświadczeniach Szteinacha i Woronowa, którzy stwierdzili, że przeszczepienie gruczołów płciowych z niektórych małp powoduje odmłodzenie organizmu.

Prawdopodobnie jeszcze lepiej działałyby gruczoły ludzkie, lecz niestety, prawo przeszczepiać ich nie pozwala. Pozatem przeszczepianie gruczołów, jako nowa metoda lecznicza, wywołuje pewne obawy; duże koszta również uniemożliwiają jeszcze popularyzację tych nowych metod.

Natomiast stosowanie gruczołów zwierzęcych w formie wyciągów, zależnie od rodzaju płci, z dodatkiem gruczołu przytarczycowego i t. d., w postaci tabletek i podskórnych wstrzykiwań—daje obecnie bezwarunkowo najlepszy rezultat.

Do zabiegów tych należy się uciekać w razie koniecznej potrzeby, gdyż pierwszym warunkiem zachowania młodości jest przedewszystkiem zdrowy, wzmocniony przez odpowiedni tryb życia, organizm.

Kobieta nowoczesna, chcąc osiągnąć dobre wyniki, powinna pielęgnować swoje ciało odpowiednio do warunków, w jakich się znajduje. Przedewszystkiem więc powinna dbać o swój wygląd zewnętrzny, zachowując czystość, stosując gimnastykę, prowadząc odpowiedni tryb życia, oraz stosując racjonalne zabiegi kosmetyki lekarskiej.

Nic tak nie konserwuje i nie dodaje młodości, jak praca i ćwiczenia fizyczne. Nie powinny więc starsze panie rezygnować ze sportów, spacerów, rozrywek i przyjemności, a przytem naturalnie dbać o to, aby przez odpowiednie ubranie i uczesanie podnieść swą urodę i wywierać na otoczeniu przyjemne i estetyczne wrażenie.

Jak się ma ubierać kobieta starsza (chociaż starszych kobiet niema)?

Trudno dać szczegółowe wskazówki. Należy jedynie strój dostosowywać do swego typu i upodobań. Wprawdzie minęły czasy, gdy stroje były ściśle do wieku dobierane; lecz i teraz trudno jest inaczej radzić, niż: „Ubieraj się więc, jak chcesz, bylebyś nikogo nie raziła: bez przesady i krzyczącej ekscentryczności". Barwy spokojne, zharmonizowane, zwłaszcza na ulicę, są wyrazem poczucia smaku i dystynkcji. Czy może być kobieta bardziej estetyczna, bardziej elegancka i wytworna na ulicy, niż ubrana w kostjum angielski w kolorach spokojnych, niezbyt jasnych i nie ciemnych. Idąc za głosem mody, kolor beige jest tu bardzo wskazany, jako twarzowy, praktyczny i elegancki. Maleńka ozdóbka przy klapie płaszcza lub kostjumu, jakiś jaskrawy szal, czy chusteczka — ożywi całość i da możność wyróżnienia się pewną indywidualnością upodobań.

Fasony sukien dla starszych i młodszych powinno się stanowczo zachować jednakowe, gdyż nowoczesne sukienki są higjeniczne, nie uciskają w pasie i cały ciężar przenoszą na ramiona. Co do krótkości, to nawet kobieta młodsza w zbyt krótkiej sukni, nie sięgającej kolan, nie będzie robiła estetycznego wrażenia, pomimo swych choćby bardzo zgrabnych nóżek.

Obok stroju, bardzo ważnym czynnikiem odmładzającym i upiększającym jest stan psychiczny czło-

wieka, pogoda ducha, humor i radość życia. Zachować młodość duszy, interesować się wszystkiem, rozwijać stale swój umysł, szukać dobra i prawdy — oto są przykazania wiecznej młodości. Wtedy kobieta starsza stanie się najmilszym towarzyszem i doradcą bardziej cenionym, niż nawet młodsza, gdyż wniesie w stosunek swój do ludzi jeden skarb więcej, t. j. doświadczenie.

Naśladujmy pod tym względem sławne artystki, które umiały zachować młodość przez kilka dziesiątków lat.

Ile lat liczy Mistinguette, gwiazda kabaretów paryskich — jest tajemnicą niedoścignioną, Wszyscy tylko podziwiają jej taniec, śpiew, uroczy śmiech (plotkarze twierdzą, że ma dorosłe wnuki).

Tancerka Anna Pawłowa, dobrze po 50-ce, wzbudza dreszcz zachwytu, jako wieszczka lalek, motyl lub umierający łabędź.

Również wiecznie młoda angielka, artystka kabaretowa Fanny Wart, pomimo przeszło 60-ciu lat, robi wrażenie 18-to letniej panienki. Mądra ta angielka, jedna z niewielu kobiet, przyznaje się do swego wieku i podaje receptę: 1) nie myśleć o starości, 2) prowadzić tryb życia racjonalny i 3) obcować z młodzieżą.

Czy wszystkie te nowoczesne spadkobierczynie Ninon de Lenclos, która, jak wiadomo, w 80-tym roku życia wzbudzała zapały miłosne w kolegach swoich wnuków, rekrutują się wyłącznie ze świata artystycznego? Nie, bynajmniej! lecz tylko lata artystek są skrupulatnie liczone przez publiczność, która pamięta, kiedy artystka „miała 16-cie lat, gdy zaczęła występować".

Podobne pod tym względem są obecnie wszystkie kobiety z towarzystwa, które, mówiąc o swym wieku, zawsze twierdzą: „Miałam 16-cie lat, gdy wyszłam zamąż". Jest to ogólna metoda i moda, czy też choroba, lecz ponieważ jest nieszkodliwa, a przyjemnie łudząca, — nie zwalcza jej ani Urząd Zdrowia, ani też Magistrat.

Dr. J. Świtalska.

ZNIEKSZTAŁCENIE CIAŁA

W jednym z poprzednich numerów „Kultury Ciała" wspominałem o idealnej postaci człowieka, wykazując, że liczni badacze starali się ją stworzyć w rzeźbie, używając do tego różnych proporcyj i kanonów.

Jeżeli przyjmiemy więc taką idealną postać człowieka, to wszelkie większe odchylenia od tego ideału uważać należy za zniekształcenie.

Odchylenia te są często wyrazem pewnej choroby (np. krzywicy—rachitis) i wtedy leczy je medycyna, lub też mogą być wywołane przez samych ludzi; o tych ostatnich właśnie pomówić zamierzam.

W rzadkich wypadkach wywołują ludzie zniekształcenie celem zwolnienia się z wojska, i w czasie ostatniej wojny lekarze mieli często sposobność obserwować podobne fakty: np. skrzywienie, zrosty itp.

Zniekształcenia, wywołane sztucznie, mogą mieć rozmaite tło i przyczyny. *Najczęściej są one powodowane modą lub zwyczajem.* Tak np. Hipokrates i Pliniusz wspominają, że u pewnych ludów starożytnych zmieniano dzieciom formę czaszki, by przez to odróżnić z czasem dobrze urodzone od pospólstwa. W Peru te deformacje czaszki dochodziły do artyzmu i w tym celu istniały rozmaite przyrządy, prasy i opaski. Rozróżniano tam 4 rodzaje deformacji czaszki, zależnie od kasty, w której dziecko się urodziło. Że budowa ciała odgrywa i obecnie wielką rolę w ocenie „szlachetności" krwi, dowodzić nie trzeba; uważamy przecież, że ktoś ma „rasowe" ręce lub nogi, albo też „arystokratyczną" postać itp. W Chinach, osobnik wysokiej sfery, na dowód, że nie potrzebuje pracować, nosi ogromnie długie paznogcie, w kosztownych futerałach.

W Persji, książętom „poprawiano" nosy na orle, by nadać ich twarzy szlachetny profil. Na odwrót znowu: Hotentoci pogłębiają dzieciom nosy zapadłe, by wyglądały więcej „rasowo".

Ogólnie znanemi są zdeformowane stopy biednych chinek, przypominające kopytka i nieraz wprost uniemożliwiające chodzenie. Stopy takie mają czasem niebywałą krótkość, bo od 3—10 cm., zamiast normalnej 33 — 38 cm.

Inny rodzaj deformacji ciała jest znowu wyrazem mocy. U ludów dzikich dotyczy to nosa, warg, skóry, a nawet zębów i organów płciowych.

Do niedawna i u nas istniały rozmaite deformacje, zwłaszcza słynne sznurówki, zniekształcające klatkę piersiową i wątrobę kobiety, spychające żołądek i kiszki.

Tatuowanie skóry zastępuje u nas „malowanie się" pań, czernienie brwi i rzęs, czerwienienie warg itp. Ciało nasze ulega zwolna zniekształceniu przez niewłaściwe ubranie; głównie stopy które u wielu ludzi są wprost w rozpaczliwym stanie, podczas gdy fasony bucików są coraz to piękniejsze!

Wiele jest osób niezadowolonych ze swej budowy, pragnących koniecznie to wrodzone zniekształcenie usunąć. Istnieją rozmaite sposoby, wchodzące w zakres chirurgji, ortopedji i kosmetyki. Poprawia się więc obecnie nosy, usuwając garby, lub, naodwrót podnosi się zapadły nos, a nawet przyprawia nowy, wszczepiając kawałek chrząstki, ucięty palec, względnie okostną lub skórę z czoła czy ramienia. Dorabia się też plastycznie wargi, małżowiny uszne, usuwa rozszczepienia warg i podniebienia (tak zwane wargi zajęcze), łata ubytki kości czaszki, wszczepiając w nie kość, względnie płytki z cellulozy lub szlachetnych metali. Dentyści poprawiają znakomicie zniekształcenia szczęk i zębów, tak nieraz szpecące twarz człowieka.

Chirurgja i ortopedja święci przy zniekształceniach ciała prawdziwe triumfy. Prostuje krzywe nogi i stopy, wszczepia kości, a nawet całe stawy; usuwa garby, prostuje skrzywiony kręgosłup, przedłuża lub

skraca kończyny, przywraca im władzę przez przeszczepienie mięśni, ścięgien i nerwów; usuwa nadliczbowe palce, żebra szyjne, pletwy między palcami, a nawet inny zabytek zwierzęcy: zbyt rozwiniętą kość ogonową.

Usuwa się też nieraz ze skutkiem zmarszczki twarzy przez naciąganie skóry, wstrzykiwanie parafiny w zapadłe policzki, prostuje asymetrję twarzy i porażenia przez odpowiednie operacje, operuje obwisłe piersi, zmniejsza za duże, a nawet tworzy nowe.

Wielkiem zmartwieniem dla wielu osób jest ich za mały wzrost. Niestety, tutaj dotychczasowe próby nie dają jeszcze rezultatów, choć nie brak wysiłków i na tem polu. Zato przywracanie kształtu zdeformowanej stopy często się udaje, a dotyczy głównie wystających kostek koło wielkiego palca i wykręcenia innych palców.

Innym zniekształceniom znów możemy położyć kres przez odpowiednie leczenie, np. nadmiernemu rozrostowi twarzy i kończyn przy chorobie przysadki mózgowej, zwanej akromegalją.

Wykazano bowiem, że forma ciała zależna jest nieraz od funkcji pewnych gruczołów o tak zwanem wewnętrznem wydzielaniu. Rodzić się mogą np. z rodziców-europejczyków dzieci, przypominające zupełnie mongołów, a nawet rasę czarną, wrazie wadliwej funkcji jednego z tych gruczołów.

Zczasem dojdziemy do znakomitych rezultatów; oby tylko ludzkość nie wynalazła sobie jakiejśnowej „mody“, która zaczęłaby ciało znowu zniekształcać.

Obecna dążność „do linji“ budzi pod tym względem poważne zaniepokojenie, by kobiety nie straciły swej tak pięknej z natury budowy.

Na szczęście, w naturze istnieje nieprzeparty pęd do powrotu do swej pierwotnej, idealnej formy; ratuje on sytuację i przywraca nawet po kilku pokoleniach pierwotne kształty, co zowiemy atawizmem.

Kraków *Dr. Adolf Klęsk.*

HIGJENA POSZCZEGÓLNYCH SPORTÓW

Kto chce z pożytkiem uprawiać ćwiczenia sportowe, ten powinien jasno zdawać sobie sprawę, w jakim celu to robi, do czego dąży i jakiemi środkami rozporządza; musi przytem uzbroić się w wytrwałość i cierpliwość.

Komu chodzi o ogólne wzmocnienie organizmu, temu wystarczą zwykłe ćwiczenia gimnastyczne, pływanie, wiosłowanie, konna jazda, umiarkowany i rozsądny ruch na rowerze. Kto zaś chce uzyskać pewne udoskonalenie, może zadowolić swą ambicję tylko wtedy, gdy posiada wrodzoną zręczność, odpowiedni zapas sił, czas wolny i niezależność materjalną.

Przy wyborze sportu konieczna jest porada lekarza, gdyż b. wiele sportów wymaga długiego, stopniowego przygotowania — treningu (atletyka, piłka nożna, biegi, taternictwo, narty i t. p.).

Budowa ciała kobiety (szeroka i niżej spojona miednica, bardziej skośny przebieg uda, budowa wogóle słabsza) mniej odpowiada popisom siły i wytrwałości, do których dążą mężczyźni. Cielesne i duchowe właściwości skłaniają kobiety ku ruchom łagodnym, miękkim, wdzięcznym i urozmaiconym.

Należy przytem pamiętać, że w czasie wszelkich ostrych i podostrych zapaleń, połączonych z bólem i choćby niewielkiem podniesieniem ciepłoty (temperatury)—wszystko jedno, jaki organ będzie sprawą chorobową objęty — trzeba wstrzymać się od ćwiczeń; tak samo w czasie miesiączki, kiedy organizm jest osłabiony i więcej skłonny do wszelkich zaburzeń. Kobiety, które kiedykolwiek chorowały na choroby kobiece—powinny zasięgnąć rady lekarza-specjalisty; w przeciwnym razie pod wpływem żywszych ruchów przygasłe choroby mogą się wznowić.

Po tej przedmowie przystępuję do poszczególnych sportów. Nie będę tu mówił o gimnastyce, która jest abecadłem i bez znajomości której nie można uprawiać normalnie żadnego sportu.

Na pierwszem miejscu trzeba postawić sporty wodne, mianowicie pływanie i wioślarstwo. Pływanie jest jednym z najstarszych sportów: na płaskorzeźbach asyryjskich z IX wieku przed Chrystusem widzimy pływaków. Historja starożytna zostawiła nam piękne podanie o Leandrze, który codziennie przepływał Dardanele, by zobaczyć swoją kochankę. Historyk rzymski Pliniusz mówi, że Rzym przez 6 wieków obchodził się bez lekarzy, gdyż kąpiel i pływanie stały się namiętnością narodową. Rzym miał 850 term (kąpielisk) z pływalniami, i przy takiej ilości były jeszcze narzekania, że jest ich zamało i nie są dość obszerne; a gruzy z łaźni Karakalli i Deoklicjana wystarczyły na budowę całych dzielnic. My, niestety, mamy kąpielisk bardzo mało. Miasto obiecuje zbudować pływalnię, ale prawdopodobnie dużo jeszcze wody w Wiśle upłynie, zanim to nastąpi. W ostatnich latach powstała myśl wprowadzenia w szkołach obowiązkowej nauki pływania.

Człowiek nie jest obdarzony umiejętnością pływania, dzięki ciężkiej, w stosunku do reszty ciała — głowie. Umiejętność tę można nabyć, ale nie wszystkim łatwo to przychodzi; trzeba umieć, oprócz dobrego wykonania ruchów i umiejętnego oddychania, uchwycić równowagę; umiejętności tej się nie zapomina. Przy pływaniu oddycha się ogromną warstwą powietrza bezpyłnego, poddaje się ciało działaniu promieni słonecznych, skóra zmywa się z brudu, potu i tłuszczu — odnawia się; wykonuje się gimnastykę skóry i mięśni. Naczynia skóry kurczą się, potem rozszerzają dzięki elementom mięśniowym i nerwowym, co oddziaływa dodatnio na cały organizm; krew ze skóry wyciska się do naczyń, organów wewnętrznych i zpowrotem

serce przytem musi silniej pracować — gimnastykuje się. Oddech jest głębszy, rytmiczny. Pracują wszystkie mięśnie, rozwija się klatka piersiowa, zużywa się 4 razy więcej tlenu; przy głębszem oddychaniu wentylują się szczyty płuc, co jest ważnym czynnikiem dla zapobiegania i zwalczania gruźlicy. Zwiększa się przemiana materji. Ucisk wody działa na ciało, szczególnie na brzuch, co jest bardzo ważne dla kobiet, mających często po porodach rozciągnięte i zwiotczałe powłoki brzuszne. Zwiększa się oddychanie skórne, wydziela się dużo zużytych ciał bez potu i bez pozbawienia organizmu wody. Wynikiem pływania jest zahartowanie organizmu, wzmocnienie jego sił obronnych i zdolność mobilizowania tych sił w razie potrzeby; przytem doskonały, zupełny wypoczynek po pracy umysłowej, dobry apetyt, spokojny sen, pogodne i wesołe usposobienie. Wiek nie stoi na przeszkodzie pływaniu. Nie należy kąpać się i pływać przy wszelkich niedyspozycjach. Nie powinny pływać osoby, cierpiące na epilepsję, wadę serca, choroby nerek, ciężkie formy artretyzmu, przepukliny, wypadanie pochwy i macicy. Co się tyczy ciężarnych, w pierwszych miesiącach mogą kąpać się i pływać tylko w wodzie ciepłej (stawy i bardzo powoli płynące rzeki). Zimna woda, wartki prąd i silna fala są dla nich przeciwwskazane.

Wszystkie powyższe wskazania dotyczą również i wiosłowania.

W następnym numerze omówimy sprawę sportów zimowych.

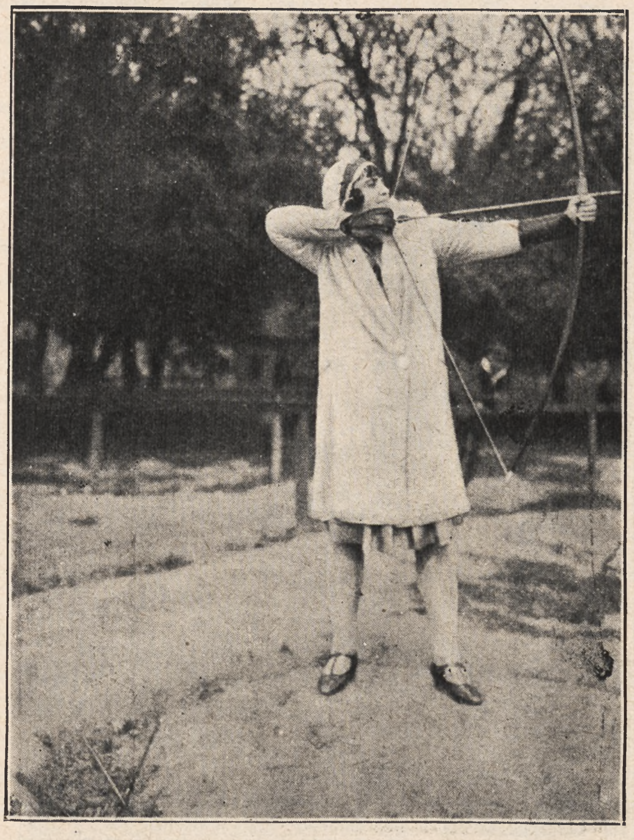
Dr Giżycki

KOBIETA A SPORT ŁUCZNY

Przeciętny śmiertelnik uważa łuk i łucznictwo za zabawkę dla małych dzieci. Łuk — to tylko zabawka dla Jasia, i to niebezpieczna zabawka, gdyż niefortunny strzelec może wybić oko, lub przedziurawić spodnie swemu braciszkowi... Łuk wreszcie — to sport dla podstarzałych i słabych pań i panów, którym mizerja fizyczna nie pozwala wziąć udziału w bardziej wyczerpujących i emocjonujących ćwiczeniach cielesnych.

A jednak ta „dziecinna zabawka" zasługuje na miano poważnego sportu i może zbawiennie oddziałać na podniesienie się sprawności fizycznej. Łucznictwo praktyczne rozwija najbardziej górne części ciała, przyczem działa równocześnie na całokształt układu mięśniowego, bez zbytniego natężenia serca i płuc. Wyrzucenie przy pomocy łuku 144 strzał, co bywa zwykle stosowane na placach ćwiczeń i zawodach w Anglji, wymaga około 2 — 3 godzin czasu, i wysiłek przy takiem ćwiczeniu dość znacznie nuży ciało. Pozatem przynoszenie i zbieranie strzał oraz bieg, który się tutaj mimowoli stosuje, dadzą wystarczającą ilość pracy nogom. Słowem, dla powstrzymania i usunięcia podniecenia i kłopotów zawodu, zjadającego nam wszystkim system nerwowy — czyni łucz-





Dr. Julja Świtalska, redaktorka „Kultury Ciała" na torze łucznym

nictwo tyleż, a może i więcej, co każde ćwiczenie fizyczne, każdy inny sport.

Jednakże podczas, gdy większość innych sportów jest albo brutalna (piłka nożna, boks), albo też wymaga dużego zasobu sił i wytrzymałości — łucznictwo może być uprawiane nawet przez ludzi słabych pod względem fizycznym.

Sport łuczny jest sportem wysoce estetycznym i z tego względu uprawianie go jest bardzo dla kobiet wskazane. Kobieta, uprawiająca kolarstwo, piłkarstwo, boks i t. p. wygląda bardzo brzydko. Spocona, zakurzona, z potarganemi włosami,—nie zachwyca nikogo, nawet jeżeli uda się jej dokonać wspaniałego wyczynu sportowego.

Zupełnie inaczej rzecz się ma z łucznictwem. Piękny ten sport nie ma w sobie ani odrobiny brutalności. Kobieta-łuczniczka wygląda bardzo ładnie. Postawa jej jest tak estetyczna, że niejednokrotnie pobudzała natchnienie rzeźbiarzy.

Łucznictwo jest najbardziej rozwinięte we Francji, w Anglji i Stanach Zjednoczonych. Łucznictwo francuskie jest dzisiaj największą organizacją sportową tego działu, liczy bowiem przeszło 10,000 ćwiczących członków... Dzisiejsi łucznicy francuscy uważają się za spadkobierców średniowiecznych „Rycerzy Łuku", oranizacji, pamiętającej wiek IX.

Podobnie przedstawia się historja łucznictwa w Anglji, które, jako regularny sport, istnieje tutaj od początku XVI stulecia, posiada własne regulaminy, oraz chlubi się niepobitemi dotąd rekordami.

Trzecie wielkie środowisko sportu łucznego — to Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, w których sport ten rozwijał się dwiema drogami: jako naśladownictwo ruchu angielskiego, oraz jako sport, wzorowany na praktycznem strzelaniu indjan.



Tor łuczny



Jedna z najmłodszych adeptek sportu

Łucznictwo polskie nigdy właściwie nie miało charakteru sportowego i istniało tylko jako gałąź sztuki wojennej, która, po zmodernizowaniu sposobów walki, została zupełnie zarzucona. Mieliśmy jednak szereg słynnych łuczników (między innymi Jan Chryzostom Pasek i król Jan III-ci). Dopiero bardzo niedawno zaczęliśmy kroczyć śladami Europy zachodniej i uprawiać sport łuczny.

Powstał „Polski Związek Łuczników", który stara się nawiązać zerwane nici naszej tradycji łuczniczej

W społeczeństwie polskiem zbudziło się silne. zainteresowanie sprawami tego sportu, czego oczywistym wyrazem jest powstawanie klubów łucznych, wydawanie specjalnych pism (Przegląd Strzelecki i Łuczniczy) oraz dobrych książek fachowych, poświęconych łucznictwu (A. Zarychta: „Łuk i łucznictwo, oraz „Rycerski Sport").

Łuk nie jest zbyt kosztownem narzędziem sportowem. Na upartego można go sobie sporządzić samemu. O tem zaś, jak się z nim obchodzić, nauczą odpowiednie książki.

W swoich szeregach rycerski sport łuczny ma już liczne grono pań. Na wszystkich zawodach łuczniczych zdobywają one nagrody, pobijając niejednokrotnie mężczyzn.

Łucznictwo staje się u nas bardzo modne. Z łuku strzela znakomita rekordzistka Konopacka, premjer Bartel i... redaktorka „Kultury Ciała".

Na torze łucznym musi stanąć i kobieta, aby wydobyć z łucznictwa jego wysokie estetyczne walory i przyswoić je sobie. *M.*

Z NOWINEK SWIATA

Gdy kosmetyka i zabiegi lekarskie, mające na celu upiększenie kobiety, uzyskały już u nas prawo obywatelstwa, przypatrzmy się, jak się rozwija przemysł kosmetyczny w Ameryce, jak się tam rozpowszechniają zabiegi kosmetyczne, i ile przeciętnie dolarów z portfeli królów stali, gumy, cukru, lub szmalcu—przez pięknie wymanucurowane paluszki ich żon i córek—przechodzi do obszernych kieszeni właścicieli zakładów fryzjerskich, kierowników „instituts de beauté" i fabrykantów wyrobów kosmetycznych.

Otóż dokładne dane statystyczne obliczają tam produkcję kosmetyków na $2^1/_2$ miljarda rocznie; departament pracy potwierdza tę cyfrę w całej rozciągłości. Czyli 2 i pół miljarda dolarów rocznie wydają mniej lub więcej zamożne amerykanki jedynie w tym celu, by nadać swym policzkom różową, lub złocistą karnację, ustom — kształt serduszka, włosom — złoty lub kasztanowaty odcień, jedwabnej bieliźnie — zapach mieszaniny wytwornych perfum.

Cyfra ta stopniowo jeszcze wzrasta, zwłaszcza od czasu, gdy dyskretne malowanie się zostało przyjęte nietylko na scenę, nietylko dla demi-mondu, lecz dla kobiet z t. zw. świata i kobiet pracy.

Ekonomiści tłumaczą sobie to zjawisko wpływem wojny. Specjaliści z tej dziedziny widzą w tem jedynie wpływ t. zw. „garsonki". Od czasu wprowadzenia krótkich włosów, od czasu krótkiej sukienki, zawodowej pracy kobiet, zamiłowania do sportów,—większość kobiet, usuwających się dotychczas w zacisze domowe, przedwcześnie zrezygnowanych, ujrzawszy swą młodzieńczą sylwetkę w chłopięcej fryzurze, zapragnęły stać się znów młodemi, odzyskać utracony czar, odzyskać młodość. I tu widzimy, jak chłopięca fryzura w swym triumfalnym pochodzie pokonując najbardziej oporne zwolenniczki długich włosów, uczy swe adeptki użycia nieco różu, nieco szminki, dobrych perfum i zmusza je do wykonywania całego szeregu zabiegów kosmetycznych, ondulacji włosów, masażu wibracyjnego, ręcznego i elektrycznego, użycia maseczek parafinowych i setki innych zabiegów, przywracających młodość i urodę. I to właśnie przyczyniło się do olbrzymiego rozwoju zakładów i fabryk kosmetycznych w Ameryce.

Czy kobiety naogół stały się w ostatnim czasie piękniejsze? Nie, lecz liczba kobiet brzydkich spadła do minimum. Zawdzięczamy to większej dbałości o siebie, zainteresowaniu się sportem i kosmetykami. Użycie ich nie zawsze płynie z próżności i chęci podobania się, często bowiem młody, ładny wygląd jest atutem w pracy zarobkowej kobiety, tej pomocy w utrzymaniu domu i wychowaniu dzieci. Proszę kobiet nowoczesnych źle nie rozumieć. Chcą one być młode, gdyż młodych, wytrwałych pracownic poszukuje się przedewszystkiem. Młodość ta będzie dla nich gwarancją zdrowia i wytrwałości w pracy; te więc codzienne ćwiczenia, gimnastyka, sporty i zabiegi wodolecznicze, wzmacniając organizm kobiety, dają jej siłę do pracy i pożądany młody i zdrowy wygląd.

Czy więc wojna, czy garsonka przyczyniła się w Ameryce do tak olbrzymiego rozpowszechnienia przemysłu kosmetycznego? Sądzę, że jedno i drugie. Wojna wprowadziła garsonkę, a garsonka — rozwój kosmetyki.

Samarytanki wojenne, kobiety-żołnierze, przebywając na froncie zdala od cywilizacji, jeżdżąc konno, lub wózkami Czerwonego Krzyża, śpiąc pod namiotami, lub w wagonach na pryczach, obok rannych, nie mogły zbyt wiele czasu poświęcać swej fryzurze i sukniom. Stąd wyszedł pierwszy impuls do obcięcia przeszkadzających długich włosów, do skrócenia spódniczki. Tak powstaje garsonka z konieczności. Za temi pionierkami z szeregu kobiet ofiarnej pracy, znane w New-Yorku czy w Chicago artystki, w danym czasie lansujące modę, przyjęły garsonkę, wprowadziły ją na deski sceniczne, na posadzki salonów. Moda przyjęła się, rozpowszechniła i objęła wszystkie warstwy społeczne kobiet wszystkich narodowości.

Przyjmując się, moda ta w pierwszym rzędzie wzbogaciła niezmiernie fryzjerów.

Posłuchajmy, co mówi o tem słynny fryzjer w New-Yorku: — Gdy przybyłem tu z kontynentu,— (a trzeba wiedzieć, że wszyscy słynni fryzjerzy amerykańscy pochodzą z Europy),—czesało się pań bardzo niewiele. Czesały się u fryzjera panie z arystokracji i czesały artystki. Inne panie udawały się do zakładów tylko w wyjątkowych okolicznościach: na ślub swój lub przyjaciółki, na imieniny, na balik do sąsiadów, lub do fotografji.

Jakże czasy się zmieniły! Obecnie czeszą się u fryzjerów panie wszystkie, bez wyjątku: panie zamożne i biedniejsze; panie, na których wyjście z zakładu czeka lśniące, lakierowane auto, i młoda nursy, na którą na słonecznej stronie chodnika czeka niecierpliwie rozpłakane baby w koronkach, w lakierowanym wózku; u fryzjera czeszą się artystki, biuralistki, panie ze świata i półświatka, sportsmenki i studentki, słowem — wszystkie panie bez wyjątku".

Słowa powyższe potwierdza fakt, że w r. 1900 w całym New-Yorku było około 300 zakładów fryzjerskich, — obecnie jest ich około 3.000.

A zarobki fryzjerów? Zawrotne!

Obok zwykłej ondulacji, dużą popularnością w Ameryce cieszy się t. zw. „stała ondulacja". Proceder ten dawniej był nader kosztowny i uciążliwy, gdyż trwał parę godzin, w czasie których kobieta, jak męczennica, siedziała na krześle nieruchomo, nawpół omdlała, zawieszona na całym systemie rur metalowych i drutów. Obecnie proceder ten uległ ulepszeniu i uproszczeniu i stał się dostępniejszy. Gdy dawniej stała ondulacja kosztowała 60—70 dol., obecnie kosztuje 15. Przeciętnie w jednym zakładzie robi się 10 stałych ondulacyj dziennie i zarobek właściciela wynosi 150 dol. Pierwszorzędny natomiast zakład fryzjerski przy V Avenue wyprodukowuje dziennie około 100 takich ondulacyj, czyli zarobek jego wynosi 1500 dol.

Jeszcze większe zyski otrzymują słynni fryzjerzy przyjeżdżający do znanych miejsc kąpielowych na sezon letni. Gdyż sławy takie nie czeszą byle kogo, a zamówienia przyjmują na 6 tygodni naprzód.

Duże też powodzenie zawdzięczają zakłady fryzjerskie farbowaniu włosów. Kobieta, która chce wyglądać, jak własna młodsza córka, nie chce i nie może mieć siwych włosy. Dzięki temu tonuje je (jak się to obecnie dyskretnie nazywa) co kilka tygodni.

Z powyższego więc widać, jakim czynnikom zawdzięczają przemysłowcy kosmetyczni w Ameryce swoje powodzenie, dobrobyt, a nieraz i duży majątek.

I my obecnie wstępujemy w ślady Ameryki, produkując nasze krajowe kosmetyki, które niczem nie ustępują, a przeciwnie w wielu wypadkach przewyższają przepłacane kosmetyki zagraniczne. Tylko naturalnie, że Europa nie ma przysłowiowego rozmachu Ameryki i szerokiego gestu w wydawaniu pieniędzy; lecz nie płynie to z wrodzonej naszej oszczędności i rozwagi, lecz raczej właśnie z braku owych przysłowiowych... dolarów.

Dr. Jaroszewiczówna.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

DO SZANOWNYCH CZYTELNICZEK

Z powodu nawału listów z dziedziny kosmetyki, wszystkie odpowiedzi będą umieszczane kolejno wedle dat otrzymanych listów, z tem, że Redakcja nie będzie wymieniać pseudonimów, ani nazwisk czytelniczek, tylko da ogólną odpowiedź z danego zakresu. Czytelniczki „Kultury Ciała", „Bluszczu" i „Kobiety w Świecie i w Domu", po przesłaniu pytań w liście, umieściwszy dokładny swój adres, dla skontrolowania, czy istotnie są prenumeratorkami tych pism, powinny szukać na swoje pytanie odpowiedzi w miesięczniku „Kultura Ciała". Na listy anonimowe, lub z adresem niewyraźnym, odpowiedzi umieszczane nie będą.

Laboratorjum Higjeniczno-Kosmetyczne wysyła tylko preparaty, sporządzane we własnem laboratorjum. Farb do włosów, ani do rzęs laboratorjum nie wyrabia, nie poleca i nie wysyła. Katalog wyrobów kosmetycznych, wraz z podaniem cen i sposobów użycia, czytelniczki mogą otrzymać gratis, za przesłaniem znaczka pocztowego, wraz z podaniem dokładnego i wyraźnego adresu, do laboratorjum Higjeniczno-Kosmetycznego, (ul. Krucza 31). Czytelniczki „Bluszczu", „Kobiety w świecie i w domu" i „Kultury Ciała" mogą otrzymywać również za zaliczeniem pocztowem wszystkie środki kosmetyczne, z tem zastrzeżeniem, że przesyłka, wskutek nawału zapotrzebowań, może być załatwiona dopiero w ciągu tygodnia. Sekretarjat laboratorjum zawiadamia czytelniczki, które żądały wysłania kosmetyków na zamówiony zbyt krótki termin, że wysyłki nie były i nie będą uwzględniane. Adres musi być bardzo wyraźny i dokładny.

Okłady przemienne są jednym z najlepszych środków przeciwdziałających w tworzeniu się zmarszczek. Sposób, w jaki powinny być stosowane:

Skóra tłusta. Umyć twarz wodą gorącą—mydło cytrynowe—spłókać zimną, dokładnie osuszyć, przygotowawszy uprzednio dwa naczynia: w jednem woda gorąca 40%, taka, jaką skóra może znieść (na litr wody gorącej jedna łyżeczka perełek alkalicznych), woda zimna bez perełek i dwie flanelki czysto wełniane, po pół metra każda. Maczając szybko raz w gorącej, raz w zimnej wodzie, wyciskać i przykładać do twarzy.

Zrozpaczonej. Na czerwoność nosa doskonale robi wcieranie kremu miętowego, oraz stosowanie mydła miętowego. Na odmrożenie zaś rąk i twarzy stosować maść na odmrożenie.

Prenumeratorce „Bluszczu" K. Z powodu niepodania adresu, nie można było wysłać W. Pani katalogu kosmetyków. Na łupież proszę stosować galaretkę, wcierać w skórę głowy na 12 godzin przed umyciem. Myć włosy raz na tydzień jajeczkami.

Kleopatrze. Polecamy środki tylko kosmetyczno-higjeniczne, spreparowane z najlepszych składników. Rozszerzone pory są największą dolegliwością cery kobiecej. Jest to objaw łojotoku. Łojotok leczy się systematyczną i bardzo długą kuracją. Jeśli się Pani interesuje temi sprawami, proszę przeczytać książkę Dr. J. Świtalskiej „Piękność i zdrowie w życiu kobiety". Z opisu cera jest typu mieszanego, częściowo tłusta, a częściowo sucha, tem trudniejsza do leczenia; konieczne jest natłuszczanie delikatnym kremem. Wogóle typ skóry mieszanej jest tak trudny do opanowania, że czasem nawet po badaniu lekarskiem nie zawsze się da w zupełności poprawić.

Prenumeratorce ze Lwowa. Odciski najlepiej wygubić diatermją. Dla Pani, pracującej w szpitalu, nie sprawi to wielkiej trudności. Co się tyczy nóg, to pomimo obszernego opisania, bez zobaczenia nie można dać żadnej racjonalnej porady. Jeśli to jest suchość skóry, to należy stosować przez dłuższy okres czasu kremy natłuszczające.

Prenumeratorkom Jadwidze i Marji. Cuchnienie z ust prawdopodobnie w danym wypadku ma przyczynę w obstrukcji. Leczyć należy przewód pokarmowy.

Czytelniczce Genowefie K. Leczyć łojotok, by przeciwdziałać zatykaniu się gruczołów. Na dolegliwość, o której Sz. Pani wspomina, bez zobaczenia nic nie można poradzić, prawdopodobnie lekarz, który radził operację chirurgiczną, pod tym względem miał najwięcej doświadczenia.

Czytelniczce „Szarotce". Na zasychanie ust zewnętrznie smarować „Moim kremem"; pozatem szukać przyczyny: 1) czy temperatura nie jest podwyższona? 2) czy przewód pokarmowy jest w porządku? (udać się do miejscowego lekarza) 3) czy barwiki stosowane do ust nie są niehigjeniczne?

Wzmocnić brwi płynem wzmacniającym.

Czytelniczce Jadwidze. Aby włosy nie siwiały, należy je wzmocnić płynem wzmacniającym. Kwestje, poruszone w tym liście, nie nadają się do odpowiedzi na łamach „Kultury Ciała". List prywatny wysyłamy.

Pani Dulskiej. Twarze ruchliwe na starość, niestety, obfitują w zmarszczki. Trzeba leczyć zapobiegawczo, zapomocą okładów przemiennych i masek.

Ciekawej. Czy obcinanie włosów wpływa na ich wzrost, zdania są podzielone. Natomiast faktem jest, że wpływają ujemnie: kurz, dym, niezmywanie potu, alkohol, nikotyna. Nie należy nigdy wychodzić z mokrą głową, jak to często robią panowie. Czasem domowe kosmetyki dają lepsze rezultaty, niż tandeta, głośno reklamowana.

Starszej Pani. Zupełnie naturalna jest chęć Sz. Pani dbania o swoją powierzchowność. Nie trzeba się tem martwić, lecz stosowac racjonalne zabiegi. Nawet Goethe twierdzi, że etycznym obowiązkiem jest podobać się innym. Niema w tem ani cienia śmiesznej i przesadnej kokieterji.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8. tel. 244-18.